

## O EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO ORAL EM CURTO PRAZO DE CREATINA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM HOMENS TREINADOS

Marcos Ferreira de Andrade, Ramires Tibana, Gleyverton Landim, Alessandro Oliveira, Frederico Santana, Hildeamo Bonifácio Oliveira, Guilherme Molina, Lídia Bezerra, Renato André Sousa da Silva, Sandor Balsamo

GEPEEFS (Grupo de Estudos e Pesquisas em Exercício de Força e Saúde) - Centro Universitário – Unieuro Curso de Educação Física – Brasília-DF – Brasil sandorbalsamo@gmail.com

O objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito da suplementação nutricional com a creatina administrada em curto prazo sobre a composição corporal de homens jovens, com pelo menos um ano de experiência em treinamento resistido. Foram estudados vinte e três indivíduos do sexo masculino, com idade entre 25 a 31 anos. O estudo foi dividido em 4 etapas: inicialmente todos realizaram avaliação da composição corporal e logo após durante há primeira semana os participantes não fizeram uso de qualquer substância, e realizaram duas sessões de exercícios resistidos a 65 % de uma repetição máxima, com intervalo de 48 horas terminada esta etapa no sétimo dia de seguimento foi submetida à segunda avaliação. Na segunda semana fizeram uso do placebo; realizando-se ao final desta etapa a terceira avaliação e na terceira semana, fizeram uso da suplementação onde ao final foi realizada a quarta avaliação. Em todas as avaliações foram mantidas as mesmas rotinas de procedimentos da avaliação da primeira semana, foi realizada a ingestão de 40g de dextrose (placebo - P) e posteriormente, a suplementação oral de creatina na dose de 20g associada a 40 g de dextrose (creatina- CR). A variação da composição corporal foi avaliada por meio da análise de impedância bioelétrica. Para a avaliação dos diferentes protocolos de suplementação, foi utilizada a análise de variância (ANOVA) fatorial de medidas repetidas com correção por Bonferroni. Houve aumento de 0,43 Kg de massa corporal total ( $p < 0,05$ ). Os resultados do estudo sugerem um potencial efeito da suplementação em curto prazo de creatina sobre alteração da massa corporal total em homens treinados.

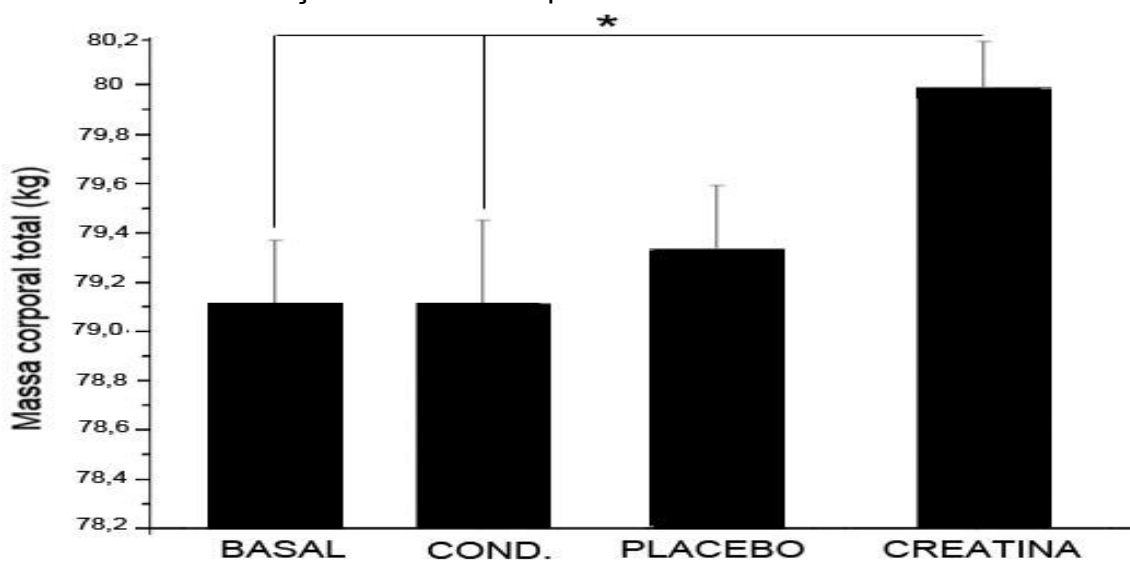


Figura 1 – Massa corporal total após cada semana com diferentes protocolos de suplementação. \*  $p \leq (0,05)$  em relação a condição inicial (basal) e ao condicionamento sem suplementação.